



PESCE

Zuppa piccante di salmone

11 Ottobre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MINTEMPO DI COTTURA
35 MINCALORIE
410K

NOTE

INGREDIENTI

400 g di filetti di Salmone

2 Patate

2 Peperoni verdi

1 costa di Sedano

1 Carota

2 Cipolline fresche

20 g di Capperi sott'aceto

2 foglie di Alloro

40 g di Concentrato di pomodoro

1 l di Brodo vegetale

Prezzemolo fresco

1 Limone bio

Peperoncino in polvere

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

Sale

Preparazione

- Sistemate il salmone in una pentola con il brodo, portate a ebollizione leggerissima e fatelo cuocere a fuoco molto basso, con il coperchio, per circa 10 minuti. Scolate il pesce e tenete in caldo il brodo di cottura.
- Nel frattempo preparate le verdure. Pelate le patate e le carote; riducete i peperoni a falde ed eliminate semi e filamenti bianchi; mondate il sedano. Lavate e tagliate tutto a pezzetti.
- Sbucciate le cipolline, tritatele e fatele appassire in una seconda pentola con un filo d'olio e un po' d'acqua, per 4-5 minuti a fuoco basso. Quando inizieranno ad appassire, aggiungete le verdure preparate, un buon pizzico di peperoncino e lasciate insaporire per un paio di minuti a fuoco un po' più sostenuto.
- Unite il concentrato e mescolate bene, poi versate il brodo del pesce e aggiungete l'alloro; fate cuocere a fuoco medio per circa 10-12 minuti e alla fine regolate di sale.
- A fine cottura eliminate l'alloro, abbassate la fiamma e aggiungete il pesce tagliato a tocchetti; mescolate con delicatezza per non rompere i filetti, aggiustate il sale e proseguite la cottura per 1-2 minuti. A fiamma spenta unite i capperi, un po' di succo di limone, una spolverata di prezzemolo tritato grossolanamente e servite subito.

Margherita Pini

I consigli di Margherita

- Al posto del salmone potete utilizzare altri pesci d'acqua dolce, come la trota o la carpa. Fateveli pulire dal pescivendolo, in modo che siano perfettamente eviscerati e non conferiscano alla zuppa un sapore amaro.
- Quando soffriggete le cipolline, sfumatele con vino rosso (100 ml per 4 persone); darete a questa ricetta un sapore più deciso.